LECTURA SOBRE SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

En el marco del acompañamiento a COMEPCAFÉ
por FOOD 4 FARMERS y Espora Semillas Originarias

1. AGROECOSISTEMA CAFETERO CAUCANO

Se siembra un poquito de todo, la finca es la despensa del alimento y la medicina

1.1 Zona de compostaje
1.2 Reserva de bosque
1.3 Cafetal con sombrío
1.4 Cacaotal y frutales
1.5 Plantas artesanales:
1.6 Animales domesticos
1.7 Marquesina
1.8 Chacra, tul, yatul (huerto)
1.9 medicinales
1.10 Trapiche
1.11 Captación de agua lluvia
1.12 Caña panelera
1.13 Apiario
1.14 Estanque de peces
1.15 Quebrada o nacimiento
1.16 Zona de forrajes
1.17 Beneficiadero de café

Plantas de uso medicinal y ritual

Alegrón, albahaca, anamú, acetaminofén, altamisa, apio, cridrón, cimarrón, coca, caléndula, caña agria, diente de león, descanse rojo, descanse blanco, escancel, granada, girasol, menta, manzanilla, maíz capio, hierbabuena, limoncillo, lengua de vaca, verdolaga, ortiga, prontoalivio, paico, ruda, romero, sábila, sauco, valeriana.

Plantas para la alimentación de animales domésticos

Guayaba, plátano, guineo, nacedero, mora, arrayan (mortiño), nispero, guama, rollizos, yuca, arracacha, maíz, caimito, bore, botón de oro, chachafruto.

Plantas para la protección de aguas

Nacedero, guamo, cascarillo, cuharo, guadua, ojos de agua, jigua, desvanecedora, platanillo, caña agria, nogal, cedro, cenizo, roble, chocho, en general bosque.

Plantas de uso artesanal

Cabuya, guadua, cañabrava, carrizo, iraca, lana de ovejo (ruanas).

Productos que comercializamos

Café, plátano, citricos (limón, naranja), yuca, panela (caña panelera), huevos, cabuya, guayabo, mango, aguacate, tomate, cilantro, cebolla, maiz, habichuela, gallinas, pescado, cerdo, leche, queso, lana de ovejo.

2. SE COSECHAN Y SE COMERCIALIZAN GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS

Somos parte de la Cooperativa Comepcafé donde comercializamos café de forma asociativa. También, nos juntamos con vecinos en los trapiches para transformar la caña panelera.

En las fincas cosechamos y transformamos para la comercialización entre uno y diez productos; dinámica que ayuda a diversificar los ingresos económicos de la familia.

Los saberes de nuestras comunidades se transmiten entre generaciones con la palabra y el hacer.

En Comepcafé, las mayoras estamos prestas a compartir nuestra cosmovisión y saberes.

3. NO TODO LO QUE COMEMOS, LO SEMBRAMOS...

Algunos alimentos no los producimos en nuestras fincas y por eso los compramos, ya sea en las tiendas veredales o en las galerías y depósitos ubicados en los cascos urbanos de los municipios.

Compramos principalmente productos procesados, proteínas de origen animal y alimentos que se cultivan en otros climas o que no están en época de cosecha.

Productos que compramos

Arroz, aceite, azúcar, sal, pastas, harinas, galletas, pan, embutidos, Carne, pollo, pescado y lácteos.

Productos que compramos cuando no hay cosechas o que son de otros climas

verduras, frutas, granos, papa, panela y/o condimentos.

4. NO TODO SE VENDE NI SE COMPRA; TAMBIÉN SE TRUEQUEA...

Se intercambia una parte de las cosechas con vecinos y familiares, de esta forma nos abastecemos de manera constante y diversa con alimentos para la despensa familiar.

Productos que intercambiamos

Plátano, yuca, maíz, frijol, limón, panela, lácteos, vegetales y frutas según la cosecha (cebolla, mango, naranja).

5. EN LA MINGA NO PUEDE FALTAR EL MOTE O EL SANCOCHO

En las mingas nos juntamos en el trabajo voluntario para hacer labores que beneficien a toda la comunidad.

Aportamos alimentos para la comida, preparamos mote o sancocho que no nos puede faltar, son las preparaciónes que más nos gusta y es lo propio de nuestra cultura.

6. NUESTRA ALIMENTACIÓN

En nuestra comida es abundante el consumo de maíz, tubérculos, frijoles, musáceas, hierbas y verduras de las huertas caseras. Un reflejo de esto es el mote, una sopa de maíz pelado con ceniza, papa amarilla, yuca, guineo, batata, frijol verde, especias, condimentos y gallina.

7. PLATOS TRADICIONALES ANCESTRALES

Algunos platos tradicionales aún se consumen frecuentemente, otros se preparan solo para las festividades.

7.1 Arepas de maiz con yuca
7.2 Mote de maiz o de choclo
7.3 Arepa de choclo
7.4 Envueltos de choclo
7.5 Sancocho de gallina
7.6 Dulce de mexicano o de leche
7.7 Sopa de maiz tostado (con hojas, granos y tubérculos)
7.8 Chulquin (sopa con brotes de caña, papa amarilla y bimbo/pisco).
7.9 Tamales
7.10 Chicha de caña o maíz y destilados de caña.

8. NUESTRAS SEMILLAS ANCESTRALES

KUUESX YAT FXW (Nasa yuwe)
MANANASRONKUTRI YELLMERA (Namtrik)

Nosotros desde los ancestros hemos aprendido a sembrar maiz y por eso guardamos sus semillas.

Somos promotores, promotoras y técnicos de la Cooperativa Multiétnica y Pluricultural de Pequeños Caficultores del Cauca - COMEPCAFÉ, nos ubicamos en el norte y centro del departamento, en los municipios de Piendamo, Cajibío, Totoró, Caldono, Santander de Quilichao, Suarez, Caloto y Toribio, en la cuenca del alto Cauca.

Pertenecemos a comunidades indígenas Nasa y Misak, campesinas y afrodescendientes, por lo que nuestras tierras están organizadas en territorios colectivos. Tenemos una larga historia de resistencia al colonialismo y a la violencia, para mantener nuestras culturas y saberes.

Nuestros territorios cuentan con diferentes condiciones ambientales, climas, ecosistemas y biodiversidad, lo que nos permite también tener una amplia variedad de cultivos.

CALENDARIO CIRCULAR: DINAMICAS DE SIEMBRA

COSECHAMOS DE LA TIERRA ALIMENTO MUY SANO Y NUTRITIVO, LO QUE SE MANIFIESTA EN NUESTROS CUERPOS, YA QUE POCO ENFERMAMOS Y CON LAS PLANTAS MEDICINALES NOS CURAMOS.

ESPORA Semillas Originarias
FOOD 4 FARMERS Good Food Every Day for Coffee-Farming Families
comepcafé